

El Chili de Pavo de Rain

Sirve: 10 Porciones

"Este chili es un gran alimento que está lleno de vegetales y que sigue las pautas de MyPlate", dice Rain. "Cada porción contiene hasta el 50% de vegetales y 25% de pavo. Mi ingrediente secreto, avena, compensa por los granos y completa este fabuloso plato saludable y delicioso". Rain recomienda que este chili de pavo se sirva con chips de tortilla horneada y rodajas de manzana.

Ingredientes

- 2 **cucharadas** aceite de oliva
- 1 **libra** carne de pavo magra, molida
- 1 pimiento rojo mediano, sin semilla y cortado en cubos
- 1 calabacín pequeño, cortado en cubos
- 1 cebolla blanca, pelada y cortada en cubos
- 1 **taza** zanahoria, pelada y cortada en cubos
- 3 col rizada sin tallos, picada finamente
- 2 (14.5 onzas) latas de tomates en cubos asados al fuego y en su jugo.
- 1 (15 onzas) lata de frijol rojo oscuro, escurridos y enjuagados
- 1 (15 onzas) lata de frijol pinto, escurridos y enjuagados
- 4 **tazas** consomé de pollo bajo en sodio
- 1 **taza** copos de avena tradicional
- 2 **cucharadas** polvo de chilli (o al gusto)
- 1 **cucharada** miel
- 1 diente de ajo, pelado y picado finamente
- 1 **cucharadita** polvo de cebolla
- 1 **cucharadita** comino molido
- 2 **cucharaditas** orégano seco
- 1 **cucharadita** sal
- 1/2 **cucharadita** pimienta

Preparación

1. **En una olla grande**, caliente el aceite de oliva sobre



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	288
Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	33 mg
Sodio	576 mg
Total de Carbohidrato	40 g
Fibra dietética	8 g
Azúcares totales	7
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
Proteínas	23 g

fuego medio. Agregue el pavo y cocínelo, desmenuzando la carne con una cuchara de madera por unos 12 minutos, o hasta que esté dorada y cocinada completamente.

2. **Añada los vegetales a la olla**, cubra y cocine por 10 minutos. Añada el resto de los ingredientes, reduzca el fuego a bajo, cocine a fuego lento por 40 minutos. ¡Disfrute este chili delicioso!

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook